

Jadłospisy w dniu 2026-02-21 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeż 50 g Sałata z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 169,9 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 5,4
	dieta cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Szynka rzeż 50 g Sałata z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 698,2 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Sól [g] 8
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Paszтет drobiowy 80 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeż 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 165,7 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 6,2
	dieta podst/dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Paszтет drobiowy 80 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka rzeż 50 g Sałata z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 589,8 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 6,9

Jadłospisy w dniu 2026-02-21 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Paszтет drobiowy 60 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia pieczona 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka rzeż 50 g Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 4,5
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia pieczona 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka rzeż 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 7,1
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 80 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g	Szynka w siatce 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia pieczona 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka rzeż 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 7,3
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Dyńia pieczona 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka rzeż 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,4 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 297 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 5,8

Jadłospisy w dniu 2026-02-21 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g paszтет drobiowy rozdrobniony 80 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa zmiksowana 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki puree 180 g Dyńia pieczona rozdrobniona 200 g Gulasz wieprzowy rozdrobniony 150 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 691,2 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 5,5
	dieta wrodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt szynka wiejska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Dyńia pieczona 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka rzeź 50 g Warzywa gotowane 100 g	Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 050,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 7
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 60 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Wędlina wege 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 722,2 Białko ogółem [g] 52,4 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 3,9